

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:  
на заседании  
педагогического совета

от 15 июля 2020 года  
Протокол №1

Утверждена  
приказом

от 20 июля 2020 года



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Физкультура с увлечением»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:  
Петрова Марина Викторовна, тренер-преподаватель по спортивной аэробике

г. Волхов  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Цели и задачи</b>	<b>3-4</b>
<b>3</b>	<b>Ребёнок дошкольник в контексте здорового образа жизни</b>	<b>4-5</b>
<b>4</b>	<b>Особенности психофизиологического развития детей 4-7-летнего возраста</b>	<b>5-6</b>
<b>5</b>	<b>Этапы организации спортивно-оздоровительной группы в ДЮСШ</b>	<b>6-7</b>
<b>6</b>	<b>Планирование. Учебный план-график</b>	<b>7-10</b>
<b>7</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>10-12</b>
<b>8</b>	<b>Методика проведения занятий</b>	<b>13-14</b>
<b>9</b>	<b>Контрольные нормативы (упражнения)</b>	<b>15-17</b>
<b>10</b>	<b>Список рекомендуемой литературы</b>	<b>18</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознали, наконец, что необходимо повернуться лицом к детям, бережно отнестись к их физической и психологической природе, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Во всём мире сегодня стремительно растёт популярность эмоционального, задорного, энергичного и доступного вида оздоровительной гимнастики, называемого аэробикой. Вместе с тем, аэробика может приобрести качество учебно-образовательного процесса, целенаправленно организуемого в условиях дополнительного образования, и воспитанниками данного процесса могут быть и есть дети дошкольного возраста, начиная с 4-7 лет. Аэробика для дошкольников притягательна в первую очередь активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную; поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства Спорта российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении приёма на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
6. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

7. Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

**Цель:** сохранять здоровье в процессе роста и развития детского организма, формировать здоровый дух, осознание ребёнком возможности воспитания здорового тела.

**Задачи:**

1. Оздоровительные - укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки и др.
2. Развивающие - развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание и др.), а также двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Обеспечение эмоционального комфорта в среде своего ближайшего окружения.
3. Воспитательные - формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, устойчивость к неблагоприятным факторам, вера в себя, уважение к людям и самоуважение.

**Принципы, реализуемые в программе:**

- сознательности;
- активности;
- наглядности;
- доступности;
- индивидуальности;
- систематичности;
- постепенности;

**Программа является:**

1	По признаку функционального назначения	- общеразвивающей
2	По признаку направленности деятельности	- спортивно-оздоровительной
3	По уровню освоения	- углубленной
4	По уровню подготовленности обучающихся	- подготовительного уровня
5	По признаку тематической	- одно тематической

	направленности	направленности
6	По признаку возрастного предназначения	- дошкольного дополнительного образования
7	По признаку полового предназначения	- смешанного назначения (для обоих полов)
8	По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	- трёхлетняя
9	По формам реализации	- групповая
10	По степени авторства	- усовершенствованная

## **РЕБЁНОК ДОШКОЛЬНИК В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 4-х летнего возраста в доступной для них форме, а именно - игровой. Известно, что ребёнок - это не уменьшенная копия взрослого человека. Он отличается от взрослого человека не только количественными величинами анатомических и физиологических свойств, но и качественными особенностями строения и функций организма в целом, отдельных органов и систем. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго. К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть - он очень скоро устанет; лежать - то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день».

Детский организм находится в постоянном развитии, поэтому параметры, характеризующие его здоровье, постоянно изменяются.

При оценке здоровья ребёнка, должны учитываться не только имеющиеся заболевания и отклонения в психическом или физическом развитии, но и индивидуально-типологические, биологические особенности организма. В соответствии с современным подходом, представленным в отечественной и зарубежной литературе, приводятся три определения здоровья человека:

- соматическое (физическое);
- нервно-психическое;
- сексуальное;

Все эти определения относятся и к растущему организму. Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает в себя набор характеристик: жизнерадостность; активность; любознательность; устойчивость к неблагоприятным внешним факторам; высокий уровень выносливости; работоспособность. Объективными критериями состояния

здоровья детей, определяемыми медиками и педагогами, являются: масса тела; частота сердечных сокращений (в покое, при стандартных пробах и ежедневных физических нагрузках); показатели артериального давления; пробы с задержками дыхания на вдохе и выдохе (в сек); около суточные показатели температуры тела; индивидуальная продолжительность сна. В комплекс «субъективных» или психолого-педагогических критериев здоровья входит набор поведенческих и личностных характеристик ребёнка (жалобы, раздражительность, утомляемость и т.д.), отмечаемых педагогами вместе с родителями.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.**

Для обеспечения правильного физиологического развития детей, укрепление их здоровья, воспитания двигательных качеств детей и вооружение необходимыми знаниями, умениями и навыками педагоги должны хорошо знать возрастные психофизиологические особенности детей. Возрастной период 4-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям - будь-то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё и благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы – поэтому следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Их следует развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения, с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно-быстро». К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту - в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. «А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель ...» - очень точно

подметил поэт. В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения: бегать, прыгать, скакать - всё это для них столь же естественно и необходимо, как дышать. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». Двигательный потенциал детей 4-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

Разделение детей на здоровых и больных является методологически неоправданным. Наличие хронического заболевания у ребёнка может сочетаться с гармоничным физическим развитием, хорошими возможностями и при проведении хорошего реабилитационного курса последнее играет решающую роль в выздоровлении, достижении желательного уровня здоровья. Проблему оздоровления детей решает не только и не столько органы здравоохранения, сколько семья и дошкольные учреждения, а также учреждения дополнительного образования детей по месту жительства. И речь должна идти не только о сохранении, а прежде всего, о формировании здоровья в процессе роста и развития детского организма, формирования здорового духа, осознания ребёнком возможности воспитания здорового тела. Хочется добавить ещё и то, что многое в воспитании у детей здорового образа жизни зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи.

### **ЭТАПЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ДЮСШ.**

На первом этапе организации следует найти детей, увлечь их, заинтересовать учебными занятиями в спортивно - оздоровительной группе. С этой целью оформляются красочные объявления о наборе дошкольников в такую группу и размещаются в СМИ, а также на официальном сайте ДЮСШ.

На первых занятиях адаптация детей проходит быстрее, если предложить им вместе со своей мамой или любимым близким человеком пройти в раздевалку, туалет, посмотреть спортивный зал, потрогать спортивные снаряды, инвентарь. То есть совершить небольшую экскурсию по ДЮСШ. На первые занятия, а также и в течение года детям разрешается приносить с собой на занятие любимую игрушку, которая может использоваться тренером-преподавателем в течение занятия в любой игровой ситуации.

Задача второго этапа - заинтересовать детей в группе с помощью разнообразных форм и методов обучения. Этот этап самый трудный и длительный: с сентября по май. Главное - создать благоприятную,

комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

И третий, заключительный этап - подведение итогов года, продолжительность которого - май каждого года. Задача третьего этапа - оставить в душе ребёнка хорошее, доброе впечатление о занятиях в спортивно-оздоровительной группе, о тренере-преподавателе, о друзьях, которые появились у них за прошедший год. В конце учебного года проводится спортивный праздник, на который приглашаются гости - родители, тренеры-преподаватели ДЮСШ, спортсмены ДЮСШ с показательными выступлениями. Праздник сопровождается вручением наград и сладких призов. В завершении праздника детей приглашают на следующий год продолжить занятия в ДЮСШ.



## ПЛАНИРОВАНИЕ.

Планирование работы требует системность, последовательность подачи учебного материала, способствует как закреплению и совершенствованию физических навыков, так и повышению двигательной активности детей.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК ПО ОФП ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4 –7 ЛЕТ) С ЭЛЕМЕНТАМИ АЭРОБИКИ (ВСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ).

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Знакомство со спортивным залом, инвентарём, спортивная форма, дисциплина, правила поведения до, во время и сразу после занятия; знакомство с видами спорта. Рассказ о спортсменах нашей «ДЮСШ», правильная осанка, работа сердца, работа лёгких, нервной системы.	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0
	<b>Практические занятия</b>		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
2	Основные виды движения: (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля, строевые упражнения)	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Общеразвивающие упражнения с предметами и без: упражнения для кистей рук, развития и										

	укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Базовые движения аэробики: -«носочек» -«марш» -подъём колена -приставной шаг, -скрестный шаг -подскоки – ноги врозь, вмести -выпады назад, в стороны, махи	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Акробатика: -кувырок вперёд -мостик	4	0	0	1	0	1	1	1	0	1
6	Подвижные и спортивные игры	14	1	2	2	2	2	1	1	2	1
7	Праздники и развлечения	4	0	0	0	1	0	1	1	1	0
8	Контрольные нормативы: -бег 20 м (ср. гр.) -бег 30 м (ст. и под. гр.) -прыжок в длину с места -прыжок в длину с разбега -метание мешочка на дальность -метание набивного мяча из-за головы -наклон туловища	5	3	0	0	0	0	0	0	0	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>102</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

## СТРУКТУРА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Программа рассчитана на 102 учебных часа в год - 39 учебных недель. Возраст детей - 4-7 лет. Количество обучающихся в группе 15-20 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность одного академического часа для детей 4-х лет - 20 минут; для детей 5-ти лет - 25 минут; для детей 6-ти-7-ми лет - 30 минут.

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнение на внимание, ходьба, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть стретчингом - растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - общеразвивающие упражнения под музыку (с предметами и без них), сюда же включён аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги в аэробике и охотно выполняют под музыку ритмичные движения. В эту часть занятия входят и основные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, лазания, ползание, метание, бросание, ловля). Сюда же включены различные эстафеты, проводятся игры большой подвижности и спортивные игры.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игра малой подвижности, задание на дом.

В летнее время программный материал выполняется детьми в форме домашнего задания с записью в личном дневнике ребёнка под руководством родителей. Основная нагрузка на лето направлена на оздоровление: упражнения на осанку, плавание, профилактика плоскостопия - ходьба по траве, песку, по мелким камешкам.

## ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

**Теоретическая подготовка.** Знакомство с аэробикой, как с одним из видов спорта, развивающимся в России. Оздоровительная и спортивная аэробика, их различие.

**Психологическая подготовка.** Свободное общение со сверстниками, с тренером-преподавателем и другими окружающими их людьми.

**Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности** - это то образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей как физического, так и психологического. Оно позволяет учитывать физический потенциал каждого ребёнка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать всё конституционно - наследственные, позитивные задатки и корректировать

негативные. Особое место в работе занимает технология педагогической помощи, создающая атмосферу взаимодействия между педагогом и его воспитанниками, направленная на мобилизацию возможностей ребёнка для решения двигательных задач и реализацию двигательных способностей дошкольника в сфере коллективного взаимодействия, сотрудничества и сотворчества. Организованная таким образом деятельность решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников. Двигательная активность является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчивое, они не терпят однообразия, терпения хватает ненадолго. Поэтому активность и интерес к учебно-тренировочным занятиям поддерживается и стимулируется игровыми мотивами, вводятся игровые персонажи и сюжетные линии, охватывающие почти все занятие.

**Строевые упражнения:** построения в шеренгу, колонну по одному, парами, в две, три колонны, в круг, полукруг, в два – три звена. Повороты налево, направо, на 180 градусов, кругом.

**Развитие основных видов движений.** Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

**Упражнения в ходьбе и беге:** задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию тренера-преподавателя или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увёртываться от ловящего.

**Методические указания:** во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания преподавателя (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать ...).

**Подвижные игры с бегом:** «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».

**Игры с ходьбой (малой подвижности):** «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место».

**Упражнения в прыжках:** арсенал упражнений разнообразен. В данном возрасте наблюдается более сильное отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, особое внимание уделяется качеству движений.

Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочередно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь-вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».

**Упражнения в метании:** дети шестилетнего возраста способны точно попасть в цель, энергично замахаясь и приняв правильное исходное положение, бросив мяч на дальность. Они подбрасывают мяч высоко (на 80-100 см) меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».

**Упражнения в равновесии.** Известно, что равновесие является постоянным и необходимым компонентом любого движения.

Задержка или недостаточные функции равновесия влияют на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 4-7 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Предлагаются упражнения на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней движений с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.

**Ползание и лазание:** на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролазание в обруч разными способами, подлазание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).

**Подвижные игры на равновесие.**

## БАЗОВАЯ АЭРОБИКА.

Для простоты обучения занимающихся искусственно выделяются семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (4-7 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а также и в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (iog) – марш. Loa - шаги, Hi - бег.
2. Step touch - приставной шаг. Выполняется в Loa - (на шагах) или в Hi (беге).Степ тач.
3. Knee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi. Ни-ап.
4. Skip - носочек.
5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.
6. Lunge - выпад назад, в сторону - Lo, Hi. Ланч.
7. Graipe vine - скрестный шаг - Lo, Hi. Скрестный шаг.
8. V - step - ви - степ - Lo. Ви – степ.
9. Kick - мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) - Lo, Hi. Кик.

### Возможные ошибки в движениях ногами:

1. Переразгибание колена.
2. Пятки не касаются пола.
3. Спина не вертикальна.

### Возможные ошибки в движениях руками:

1. Переразгибание в локтевом суставе.
2. Разведение рук в сторону более чем на 180 градусов.
3. при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Двигательная активность дошкольников 4-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогом.

Аэробика для ребёнка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. А в организации занятий наиболее эффективными оказываются следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалочки), помогающие осмысливанию поставленных перед детьми задач

и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);
- эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребёнка);
- направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);
- организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль - взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком;
- обучающая помощь (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать);
- проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

**Методические указания:** В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (УПРАЖНЕНИЯ)**

### **❖ СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ.**

1. Прыжок в длину с места (см) - не менее 70;
2. Бег 20 м на время (сек) - 5,5-6,0;
3. Метание мешочка (150гр) на дальность(м) – не менее 3,5;

4. Метание набивного мяча (1 кг) на дальность из-за головы (м) – не менее 1,3;
5. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись – 0+2;

#### ❖ СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ.

1. Бег 30 м на время (сек) - 7,5-8,5;
2. Прыжки в длину с места - (см) - не менее 80;
3. Прыжок в длину с разбега (см) - 35-40;
4. Метание мешочка (150-200гр) на дальность (м) – не менее 5;
5. Метание набивного мяча (1кг) на дальность из-за головы – не менее 200 см;
6. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись (см) – 0+4;

#### ❖ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7 ЛЕТ.

1. Бег 30м на время (сек) - 6,5-7,5;
2. Прыжок в длину с места (см) – не менее 110;
3. Прыжок в длину с разбега (см)и - не менее 170;
4. Прыжок в высоту с разбега (см) - 50;
5. Метание мешочка (200гр) на дальность – 6-9м;
6. Метание набивного мяча (1кг) на дальность - 290-300 см;
7. Наклон туловища вперёд из положения стоя согнувшись – 0+4;

В конце учебного года, по окончании прохождения программы, дополнительные нормативы:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз);
2. Держать «Угол» - пятки на полу (в сек) из И.П. - сед, ноги вместе, упор руками у середины бедра;

### **ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА.**

#### Должны знать:

- Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, которую посещают;
- Правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия. Питьевой режим. Гигиена.
- Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании;
- Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека;
- Понимать доступную спортивную терминологию;
- Комплекс упражнений, корригирующих осанку;
- Уметь объяснить правила ранее разученных подвижных игр;



### **Должен уметь выполнять:**

- Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;
- Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;
- Разновидности бега и ходьбы;
- Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперед;
- Прыжки на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед;
- Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту;
- прыгать через короткую скакалку любым способом;
- Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель;
- Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове;
- Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;
- Базовые упражнения аэробики;
- Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.

### **Психологическая подготовка:**

- Дети легко общаются с взрослыми и сверстниками;
- Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников;
- Двигательная активность становится необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа социального субъекта;
- Внимание детей становится устойчивее, активность проявляется более длительное время;

### **Педагогические выводы:**

*Качество работы тренера-преподавателя оценивается по следующим параметрам:*

- Сохранность детей в группе в течение учебного года;
- Посещаемость детьми занятий;
- Улучшение двигательных качеств у детей;
- Активность и заинтересованность родителей (законных представителей) в здоровом образе жизни своих детей;
- отсутствие проблем с набором детей в группу в начале учебного года - это пожалуй главный результат в деятельности тренера-преподавателя, означает, что он правильно видит проблему в

воспитании и здоровье дошкольников и решает её правильными формами;

- У детей приобретает привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребёнка как биологического существа и социального объекта;

## СПИСОК РЕКМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва, 1991 г.;
2. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». Москва. 30 января 2002 г.;
3. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2000 г.;
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Москва, 2003 г.;
5. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2001 г.;
6. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
7. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2015г.;
8. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева, Москва, 1988г.;

### **Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)**

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

102 н.

444

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
19 (ДЕВЯТНАЦАТЬ) листов

Директор ДЮСШ г. Волхов  
А.М. Васильев

